



Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki

Uke Waza

1. Sotouke
2. Shutouke

Uchi Waza

1. Shotei
2. Tettsui
3. Uraken

Keri Waza

1. Sokutogeri
2. Surikomi Yokogeri (aus Naihanchidachi)
3. Ushirogeri

Renzoku Waza

1. Surikomi Sokutogeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki

Kumite

1. Ippon Kumite Kyuhonme (Nr. 9)
2. Ippon Kumite Jupponme (Nr. 10)
3. Ohyo Kumite Yonhonme
4. Kihon Kumite Ipponme (*Fotoablauf siehe Seite 26*)
5. Freikampf

Kata

1. Pinan Sandan
2. Pinan Yondan